

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA

MARIA BEATRIZ SILVA TRAMUJAS VIANNA

A SUTILEZA DO GESTO -
Um estudo sobre a Educação Física e o Hipismo

Santos

2019

MARIA BEATRIZ SILVA TRAMUJAS VIANNA

A SUTILEZA DO GESTO –

Um estudo sobre a Educação Física e o Hipismo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Federal de São Paulo como parte dos requisitos curriculares para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Conrado Augusto Gandara Federici

Santos
2019

Ficha catalográfica elaborada por sistema automatizado
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

617s Vianna , Maria Beatriz.
A SUTILEZA DO GESTO - Um estudo sobre a Educação Física e o Hipismo. / Maria Beatriz Vianna ; Orientador Conrado Augusto Federici. -- Santos, 2019.
55 p. ; 30cm

TCC (Graduação - Educação Física) -- Instituto Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, 2019.

1. Hipismo. 2. Consciência Corporal. 3. Educação Física. 4. Cavaleiros e Amazonas. 5. Esporte. I. Federici, Conrado Augusto , Orient. II. Título.

CDD 613.7

Bibliotecária Daianny Seoni de Oliveira - CRB 8/7469

DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa aos cavalos que passaram e ainda passarão por minha vida, especialmente Atípica e Luxus, que me permitiram sentir e viver meu corpo como parte de um conjunto e assim fazer mais do que sozinha eu sonharia. Mais que isso, me permitiram escutar meu corpo em relação a eles, questionar todas as indagações desta pesquisa, perceber e estar atenta que nosso corpo pode mais, pode muito, se assim estivermos intimamente ligados. Assim, não haverá obstáculo que não se transforme em salto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu professor, orientador e amigo Conrado por todo apoio, por me guiar nos momentos de nebulosidade, pela paciência, e por embarcar comigo nessa aventura.

Agradeço aos meus pais Adriana, Eduardo e irmã Maria Angélica por nesse caminho sempre me transmitirem amor, apoio e confiança quando, ansiosa e preocupada, precisei.

Agradeço aos meus amigos, especialmente Rafael, Melissa, Pedro, Camille e Isabella pelas companhias nos momentos longos de trabalho em que as tensões já tomavam conta e vocês estavam ao meu lado com um abraço, sorriso, uma canção ou carinho. Sempre me acalmando e motivando.

Agradeço aos meus cavalos por nossas relações que me inspiram todos os dias a buscar mais conhecimento para nossas práticas no Hipismo.

Agradeço a todos que contribuíram direta ou indiretamente para esta pesquisa se tornar realidade.

RESUMO

O objetivo geral do estudo foi analisar e discutir a consciência corporal de cavaleiros e amazonas e como esta interfere nas respostas do cavalo. Trata-se de um estudo qualitativo que utilizou os seguintes instrumentos de pesquisa: observação e entrevistas com sete (7) cavaleiros e amazonas em treinamento visando os assuntos: o papel do corpo do cavaleiro no conjunto (cavalo e cavaleiro), consciência corporal, e comunicação corporal no Hipismo com foco nas respostas do cavalo aos gestos e interferências do corpo. O estudo assumiu a hipótese de que seria possível que níveis incipientes de consciência corporal de cavaleiros e amazonas dificultasse o treinamento do conjunto (cavalo-cavaleiro) ao promover interferências indesejáveis na relação entre o ser humano e o animal na modalidade competitiva Hipismo – Salto. Foi possível constatar que o estado de consciência corporal e escuta do corpo são essenciais para o conjunto, sendo atenção e presença processos indispensáveis para este estado. Concluiu-se que apesar de saberem a importância da consciência corporal para sua prática, os atletas sentem necessidade de maior entendimento à respeito, abrindo oportunidade para a aproximação entre as áreas da Educação Física e o Hipismo.

PALAVRAS-CHAVE: “Hipismo”. “Equitação”. “Educação Física”. “Cavaleiros”. “Amazonas”. “Consciência Corporal”.

ABSTRACT

The overall objective of the study was to analyze and discuss the body awareness of horse riders and how it interferes with horse responses. This is a qualitative study that used the following research instruments: observation and interviews with seven (7) horse riders in training aimed at the subjects: the role of the rider's body in the set (horse and rider), body awareness and body communication in equestrianism, focusing on the horse's responses to body interference and gestures. The study assumed the hypothesis that it was possible that incipient levels of body awareness of riders could interfere the training of the set (horse-rider) by promoting undesirable interferences in the relationship between human and animal in the competitive mode Equestrianism-Jumping. It was found that the state of body awareness and listening to the body are essential for the set, and attention and presence are indispensable processes for this state. It was concluded that despite knowing the importance of body awareness for their practice, athletes feel the need for greater understanding about it, opening the opportunity for the approach between the areas of Physical Education and Equestrianism.

KEYWORDS: "Equestrianism". "Horsemanship". "Physical Education". "Horserider". "Horsewoman". "Corporal conscience".

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
OBJETIVO	13
MÉTODO	14
ANÁLISE DE DADOS	17
Terminologia	19
Análise de entrevistas	27
RESULTADOS	29
CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
REFERÊNCIAS	35
ANEXOS	37
APÊNDICES	44

E

DISCUSSÃO

INTRODUÇÃO

Admito uma sensação clara e percepção pessoal de que o Hipismo e a Educação Física pedem por um estreitamento há muito tempo e que, além disso, como praticante meu corpo pede por essa aproximação e grita em diversos momentos por conta desse distanciamento (diário pessoal).

De acordo com a Rede Nacional do Esporte (RNE), “O cavalo e o homem têm ligação há milênios. O Hipismo é um esporte presente nos Jogos Olímpicos desde os Jogos de 1900, em Paris. Porém, há relatos de provas em que cavalos e cavaleiros competiam em conjunto desde as olimpíadas da Grécia Antiga” (RNE, s/d, p.1).

Como um esporte olímpico, dentro do Hipismo há diversas modalidades, organizadas por suas Federações e Confederações. No Brasil por exemplo há a Confederação Brasileira de Hipismo:

Órgão máximo do esporte nacional, a Confederação Brasileira de Hipismo (CBH) é responsável pela regulamentação, coordenação, promoção e fomento de 8 dos esportes hípicas praticados no País: Adestramento, Atrelagem, Concurso Completo de Equitação, Enduro, Equitação Especial (Paraequestre), Rédeas, Volteio e Salto (CBH, 2012).

Dentro destes as modalidades olímpicas são: Adestramento, Concurso Completo de Equitação (CCE) e Salto. Sendo que este trabalho se propôs a pesquisar dentro da modalidade Salto.

O que é o Salto? Regida pela FEI – Federação Equestre Internacional - a modalidade Salto consiste basicamente numa prova em que o conjunto (cavalo/cavaleiro) percorre um percurso entre 8 a 12 obstáculos diferentes e de variados graus de dificuldade, variando de 0.80 metro (em provas de Escolinhas de Equitação no Brasil) até 1.60 metro (em Grandes Prêmios, Jogos Olímpicos e Mundiais). No Brasil é a modalidade do “hipismo clássico” com maior número de praticantes (CBH, 2012, grifos do autor).

Se um concorrente comete certas faltas, tais como derrubar um obstáculo, refugar, ultrapassar o tempo concedido, etc. ele incorre em penalidades. O vencedor da competição é o concorrente que incorrer no menor número total de penalidades, e que terminar o percurso no menor tempo ou alcançar o maior número de pontos, dependendo do tipo da competição (CBH, 2019, p.7).

As competições são divididas pelas categorias dos conjuntos. A organização dentro das categorias se dá a partir da idade do cavaleiro ou amazona, idade do cavalo e altura dos obstáculos.

Percebe-se ainda como a modalidade é pouco conhecida e estudada em âmbito global e nacional quando comparada a outros esportes. Por mais que seja um esporte historicamente antigo e presente é uma modalidade pouco discutida no ambiente de estudo e nas universidades, limitando seu aprofundamento e a expansão teórico-prática.

Como afirmado por Monte (2011, p.6) “Ao longo desses quarenta anos, pudemos observar grandes mudanças no nosso esporte, como o aumento expressivo do número de escolas de equitação e de praticantes do hipismo. No entanto, ainda são escassos materiais didáticos para os instrutores e atletas iniciantes no esporte”.

Para entendimento deste esporte é importante saber que “No hipismo dois atletas trabalham em conjunto: cavalo e cavaleiro. A preparação atlética do cavaleiro é tão importante quanto a do

animal.” (MONTE, 2011, p.37). Porém, o que vemos como supervalorização na prática é a preparação física e atlética do cavalo. Dessa forma, é possível perceber como o treinamento do cavaleiro é totalmente voltado para condução de melhor performance do cavalo, que é consequente à sua melhor montada, bem como sua performance.

No entanto, é importante ressaltar que mesmo trabalhados e treinados juntos, não há justificativa para falta de atenção a uma das partes. Mesmo porque aqui falamos de corpos diferentes, unidos para, em harmonia, superar obstáculos e praticarem um esporte que depende dos dois, e separados não o praticam.

“O cavaleiro carrega a responsabilidade perante o parceiro cavalo. Ele precisa estar disposto a aprender sempre e a procurar os defeitos primeiro em si mesmo, e não no cavalo” (MIESNER *et al.*, 1997, p.10).

Com importante papel no esporte o corpo do cavaleiro deve ser olhado com o cuidado que se olha para o corpo do cavalo, sem colocar-se hierarquicamente acima deste, que é soberano neste esporte, porém olhando-o com o zelo e consciência. Em uma relação de causa e efeito o que se passa por este corpo em contato com o cavalo o influencia e molda seus movimentos. Se este animal de tamanha força e potencial nos respeita a ponto de nos deixar influenciar seu movimento, sua maior expressão em relação ao mundo, devemos respeitá-lo cuidando adequadamente do instrumento que usamos para nos comunicarmos com ele, o nosso corpo.

A equitação não exige força muscular extraordinária, porém uma coordenação eficiente dos padrões de movimento do corpo. Por isso, boa percepção de movimento e de ritmo é vantajosa. Para se chegar a um nível de competência mais elevado, é necessário desenvolver habilidade, controle do corpo e capacidade de concentração (MIESNER *et al.*, 1997, p.10).

Dentro da área da Educação Física, percepção, atenção, controle e concentração, descritos anteriormente como importantes para a prática em questão, fazem parte da chamada consciência corporal na área do movimento. Para isso o termo “Consciência Corporal” é considerado neste trabalho como descrito por Miller e Neves (2013, p.2):

A expressão “consciência corporal” enfatiza a compreensão de que, na arte, vivenciamos e reconhecemos que o corpo está incluído nos processos da memória, de que os movimentos acionam e são acionados pelos sentidos, de que a consciência não está separada mas presente no movimento corporal. Ao mesmo tempo, sublinha a intenção de ampliar a percepção dos mecanismos corporais envolvidos no movimento, através da atenção e da observação presentes no mo(vi)mento. O que usamos chamar de escuta do corpo. Neste trabalho, consciência corporal diz respeito ao despertar sensorial do corpo, por meio da propriocepção, que traz à atenção de se perceber, “possibilita o estado ao vivo, ou seja, do corpo vivo, espontâneo e atento aos acontecimentos e sensações do tempo presente” (apud MILLER, 2007, p. 51).

Nestas perspectivas, portanto, será dado o enfoque da pesquisa em questão: na escuta do corpo presente que habita no conjunto cavalo e cavaleiro; em quais mecanismos corporais estão

envolvidos, influenciando e se deixando influenciar pela capacidade de percepção, na atenção no movimento, no cuidado dado aos corpos envolvidos nesse conjunto; em como são percebidas as memórias corporais de momentos anteriores externos à prática que são carregadas e incorporadas ao conjunto.

O corpo presente emerge por diversas estratégias e procedimentos diferenciados trabalhados em aula, cuja premissa é a escuta do corpo em relação. É um processo que se baseia na percepção como mola propulsora do estudo do movimento em estado de atenção e prontidão para estabelecer relações sensíveis, com enfoque somático, de diálogos consigo, com o espaço e com o outro e toda a inevitável contaminação em rede (MILLER; NEVES, 2013, p.5).

Para tanto, será levado em conta, assim como por Cachoeira e Fiamoncini (2018, p.565), que “a consciência corporal está intimamente ligada à sensibilização, à percepção do corpo no espaço, à interioridade, à capacidade de silenciar o corpo e voltar a atenção para as suas sensações”.

Nesse contexto de sensibilidade e consciência corporal, a educação somática vem como “um campo teórico e prático que se interessa pela consciência do corpo e seu movimento” (BOLSANELLO, 2005, p. 100).

Além disso, saber como todas as vivências, experiências e sentimentos que habitaram esse corpo de formas diferentes moldando-o, será saber o que também está afetando o conjunto cavalo e cavaleiro.

“Se as paredes ouvissem...” Na casa que é o seu corpo, elas ouvem. As paredes que tudo ouviram e nada esqueceram são os músculos. Na rigidez, crispação fraqueza e dores dos músculos das costas, pescoço, diafragma, coração e também do rosto e do sexo, está escrita toda a sua história, do nascimento até hoje (BERTHERAT, 1998, p.11, grifos da autora).

Conforme o corpo vai se moldando, dentro de rigidez, assimetrias, dores e descompensações vão tomando espaço em nosso corpo e se enraizando, o que é um processo natural das experiências a partir do momento que nos colocamos presentes. Porém não é natural que não tenhamos consciência dessas transformações.

Nosso corpo somos nós. É a nossa única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do próprio corpo e espírito, psíquico e físico, e até força e fraqueza, representam não a dualidade do ser, mas sua unidade (1998, p.11).

É preciso que, antes de querermos ser um conjunto harmônico com outro ser e outro corpo, sejamos uma unidade com nosso próprio corpo, com quem somos e o que nos fez ser assim. Desta maneira, então, estaremos vivos por inteiros na parte que nos cabe do conjunto, o que nos permitirá, junto ao cavalo, sermos um só.

(...) trabalhamos o corpo presente, habitado em presenças que emergem de redes de relações. Acolhendo tudo o que me acontece, o que me afeta e me transforma. O corpo não é, mas está em constante transformação no momento presente, em uma relação de contaminação com o ambiente. É uma labilidade inerente à vida (MILLER; NEVES, 2013, p.4).

Este estudo pretende olhar para o corpo do cavaleiro não como ferramenta para aperfeiçoamento da performance do cavalo, mas sim para entender como o ser humano, vivo e pulsante influencia na prática e no movimento corporal do cavalo. Pretende-se que se abra espaço para que se exista e se habite nessa parte essencial do conjunto vivo e orgânico. O olhar interno para o corpo do cavaleiro é um passo importante para acender uma parte apagada da atenção e cuidado necessários para que o gesto harmonioso aconteça.

Por isso a necessidade que se estude e entenda quais são as necessidades do corpo em relação a este esporte e como seus desequilíbrios e interferências influenciam-no dentro da visão da Educação Física.

Frente ao exposto, o problema do estudo consiste na possibilidade de existência de interferências significativas da inexploração da consciência corporal de cavaleiros e amazonas em treinamento nas respostas do cavalo para que realize as tarefas do Hipismo com eficiência.

Como amazona, praticante da modalidade há 12 anos, pude perceber diversas dificuldades referentes à falta do olhar para o corpo e seus desequilíbrios, assimetrias, rigidez e vícios o que me levam, em conjunto com três anos de graduação em Educação Física, a desejar contribuir para a aproximação em relação a modalidade e o curso, buscando assim como uma área poderá contribuir com a outra.

Para isso, este estudo almeja aproximar o campo da Educação Física da modalidade do Hipismo observando este esporte e o corpo que o habita. Portanto, a visão desta área acadêmica pode contribuir para o aprofundamento de questões relacionadas ao cuidado com o corpo do atleta de Hipismo cujas pesquisas estão ainda em fase bastante inicial.

OBJETIVO

Sendo assim, o objetivo do estudo consiste em: analisar e discutir a consciência corporal de cavaleiros e amazonas e como esta interfere nas respostas do cavalo.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, selecionada a partir das definições de suas características dadas por Minayo, *et al* (2012, p.21), “Ela trabalha com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores e das atitudes. (...) por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações e a partir da realidade vivida e partilhada com seus semelhantes (...) “. Considera-se que para esta pesquisa é de importância levar em consideração tais particularidades, visto que é uma pesquisa que busca entendimento, observação e interpretação da problemática da pesquisa com base na visão da Educação Física.

Foi utilizado como metodologia coleta de dados realizada com cavaleiros e amazonas em treinamento, que treinassem há pelo menos 4 anos, acompanhando a experiência de tais atletas a fim de relacionar com a literatura disponível.

A coleta de dados foi feita a partir da observação, descrição e entrevistas feitas com 7 cavaleiros e amazonas em treinamento, dentro de uma previsão de ser feita com 10 a 15. A mudança no número de voluntários ocorreu devido à menor disponibilidade dos atletas em participar tanto da entrevista, quanto da filmagem dos treinos. Alguns voluntários que estavam inicialmente previstos, não puderam pois estavam em competição no período de coleta de dados, o que refletiu nesta alteração. Posteriormente os resultados foram discutidos com a literatura apresentada.

O local da coleta de dados foi o Centro Hípico Mar (CHM), autorizada por Termo de Anuência. O CHM foi fundado em Abril de 1994 com objetivo inicial de tornar-se um espaço reservado à qualidade de vida, saúde e lazer através do Hipismo, esporte até então pouco conhecido na região do ABC onde é localizado. Hoje com larga experiência no ramo está indo muito além do objetivo inicial, se tornou uma hípica que além de proporcionar qualidade de vida aos praticantes, forma grandes atletas com destaque pelo seu caráter, responsabilidades e valores. Assim, o Centro Hípico Mar vem escrevendo sua história no Hipismo nacional e internacional, conta com inúmeros títulos importantes e é a única escola de sua região filiada a Federação Paulista de Hipismo, além de ter sido eleita quatro vezes a melhor escola de equitação do Estado de São Paulo pela mesma.

Atualmente, tem como seus objetivos principais proporcionar lazer e qualidade de vida aos praticantes, superação dos limites individuais, desenvolver a disciplina, incentivar a convivência com a natureza e o respeito pelos animais e aprender a lidar com a competição de forma positiva (CHP, s/d, p.1).

Os cavaleiros e amazonas que treinam no local da pesquisa foram convidados verbal e individualmente. A entrevista semi-estruturada foi feita com autorização dos voluntários por meio

de assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Apêndice A), ou em caso de menoridade, do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aos Responsáveis (Apêndice B) e Termo de Assentimento (Apêndice C).

O registro foi feito com auxílio da gravação de imagem e voz sendo posteriormente transcrito e digitalizado, por meio de uma câmera fotográfica e um gravador de voz convencionais. Os critérios de inclusão foram: (1) cavaleiros ou amazonas; (2) praticantes de Hipismo na modalidade salto; (3) que praticassem a modalidade há pelo menos quatro anos; (4) com experiência em competição; (5) treinassem no Centro Hípico Mar (CHM).

Este estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa - CEP da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP e autorizado, conforme Parecer Consubstanciado número 3.525.494 (Anexo A).

Os critérios de exclusão foram: (1) praticantes de Hipismo recreativo; (2) que não assinarem o TCLE; (3) que praticassem há menos de quatro anos; (4) que não tivessem experiência em competição; (5) que não treinassem no Centro Hípico Mar (CHM).

*A terceira etapa, resumida no título *Análise e tratamento do material empírico e documental*, diz respeito ao conjunto de procedimentos para valorizar, compreender, interpretar os dados empíricos, articulá-los com a teoria que fundamentou o projeto ou com outras leituras teóricas e interpretativas cuja necessidade foi dada pelo trabalho de campo (MINAYO, et al, 2012, grifos da autora).*

Dado que a pesquisa é de caráter qualitativo: “seu foco é, principalmente a exploração do conjunto de opiniões e representações sociais sobre o tema que pretende investigar” (MINAYO et al, 2012, p. 79).

Levando em consideração que entrevista semiestruturada é classificada por Minayo como “que combina perguntas fechadas e abertas, em que o entrevistado tem a possibilidade de discorrer sobre o tema em questão sem prender à indagação formulada” (MINAYO et al, 2012, p. 64).

Diante do exposto, a entrevista foi abordada a partir dos assuntos: O papel do corpo do cavaleiro no conjunto (cavalo e cavaleiro), consciência corporal e comunicação corporal no Hipismo. Perguntas feitas:

Para você qual é o papel do seu corpo no conjunto (cavalo e cavaleiro)?

Como você sente que sua consciência corporal interfere no cavalo? (na movimentação do cavalo, na comunicação e respostas do cavalo)

Você percebe dificuldades de obediência do seu cavalo causadas por seu corpo?

Você sente alguma dificuldade em seus treinos e competições que acredita virem do corpo? Se sim, como?

Existe algum momento específico que sente isso acontecer mais?

Você tem alguma queixa de dor corporal que acredita ter relação com o Hipismo?

Seus treinos são mais focados no cavalo e o desempenho do corpo do cavalo ou em você próprio?

Você gostaria de entender melhor o papel do seu corpo, como ele influencia e o que fazer para melhorar no Hipismo? Por quê?

Há mais coisas que gostaria de dizer em relação ao assunto tratado?

ANÁLISE DE DADOS

Durante os dias 31 de Agosto e 04 de Outubro de 2019 foram feitas as coletas de dados, registradas em gravações de entrevistas e filmagem de treinos. Os voluntários foram convidados pessoalmente e verbalmente. Durante esta fase alguns dos atletas estavam em período de competição, o que causou com que alguns dos previstos como participantes não pudessem fazer parte, assim 7 atletas de 12 convidados participaram como voluntários sendo 4 amazonas e 3 cavaleiros, dentro destes 3 profissionais, 3 jovens atletas e 1 adulta amadora.

Breve perfil dos voluntários:

Francisco, 22 anos é um atleta jovem, que treina há 15 anos e compete há 8, considerado um profissional do Hipismo. Trabalha como treinador de cavalos e cavaleiros. É certificado pela Federação Equestre Internacional (FEI) como FEI Coach nível 1. Seus treinos ocorrem seis vezes por semana.

José, 17 anos é um jovem atleta que treina há 11 anos na modalidade, participa de competições desde os 10 anos. Atualmente sua categoria é Jovem Cavaleiro A (saltando obstáculos de até 1,10 metros) e seus treinamentos com sua égua ocorrem de 3 a 4 vezes por semana.

Antonia, 28 anos treina há 19 anos, participa de competições há 15 anos. É uma atleta adulta amadora, com anos de experiência porém sem objetivo de atuar no esporte profissionalmente. Atualmente compete na categoria Amadora B (saltando obstáculos até 1 metro) e seus treinos com seus dois cavalos ocorrem de terça-feira a domingo.

Caetana, 24 anos é uma atleta jovem que treina há 12 anos e compete há 11. Já é considerada uma profissional do Hipismo, trabalha preparando cavalos jovens em formação e como treinadora de cavaleiros iniciantes que já tem como objetivo competir nas categorias de base. É certificada pela Federação Equestre Internacional (FEI) como FEI Coach nível 1. Seus treinos ocorrem seis vezes por semana.

Adriana, 13 anos é uma jovem atleta que pratica a modalidade desde os 6 anos, compete há 1 ano e salta atualmente como Jovens Cavaleiros B (obstáculos até 1 metro). Seus treinos com seus dois cavalos ocorrem de duas a quatro vezes por semana.

Oswaldo, 30 anos é um atleta profissional, atua treinando cavalos jovens em formação. Já foi treinador de cavaleiros e amazonas. Treina na modalidade há 22 anos e compete há 20, atualmente está na categoria Amador TOP (saltando obstáculos de até 1,30 metros), seus treinos ocorrem 6 vezes por semana.

Melissa, 16 anos é uma jovem atleta que pratica a modalidade desde os 4 anos e compete há 7 anos. Atualmente salta na categoria Jovens Cavaleiros B (saltando obstáculos até 1 metro). Seus treinos com seus dois cavalos ocorrem entre duas e quatro vezes por semana.

Todas as perguntas previstas foram respondidas pelos voluntários. A filmagem variou entre treino de salto e treino de trabalho de plano (sem salto), sendo filmado por completo e os recortes feitos durante a análise.

Posteriormente foi realizada a transcrição de todas as entrevistas na íntegra e descrição das filmagens de treino, sendo os nomes fantasias dos voluntários e local dados de forma aleatória.

As descrições dos vídeos foram colocadas como apêndices (Apêndice D a J) para serem usadas de apoio no entendimento da leitura. Este auxilia no entendimento de como ocorrem os movimentos discutidos, e de como alteram os acontecimentos por detalhar o treino por completo.

A transcrição e análise das entrevistas foi utilizada para discussão e considerações finais.

Durante a análise foi identificada a presença abundante de aspectos e termos técnicos do Hipismo, cuja a elucidação é essencial para o entendimento deste trabalho. Neste sentido, foi criado o item Terminologia que virá a seguir. Neste, aspectos complexos do Hipismo foram elucidados através de explicações discursivas detalhadas dos movimentos do corpo do cavaleiro tendo, em alguns casos, o auxílio de imagens.

É notável que abranger toda a ciência da Educação Física e todo o universo do Hipismo não seria possível, portanto este trabalho delimitou apenas o que foi levantado pelos voluntários.

TERMINOLOGIA

Descrições relacionadas ao dialeto ligado a especificidade do Hipismo:

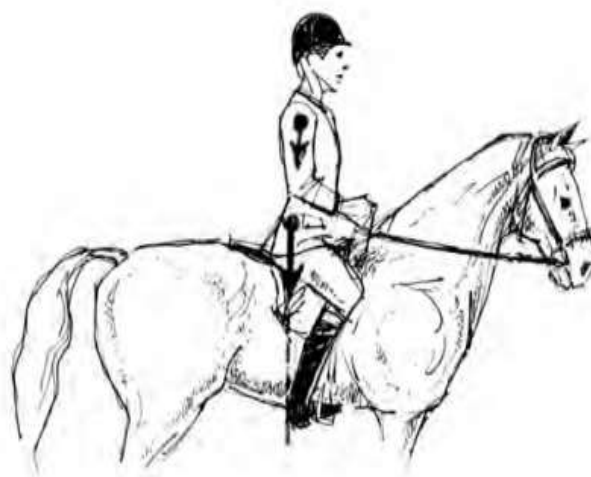
- **Posição básica**
- **Posição do corpo nas fases do salto**
- **Fases do salto**

Figura 1. Alinhamento correto e postura de cavaleiros

Manual de Equitação da Federação Paulista de Hipismo

Tronco

Na posição normal, o tronco do cavaleiro deve estar direito na vertical e descontraído, a cintura para frente, o peito naturalmente saliente e os ombros afastados descontraídos e descidos sobre os cotovelos.



Cabeça

A cabeça deve estar levantada, sem esforço, de modo que o olhar esteja dirigido para frente, na horizontal. Olhar para o chão é prejudicial, pois faz o cavaleiro abaixar a cabeça, colocar a cintura para trás, deslocar o assento da parte dianteira da sela para trás e levando as pernas para frente da cilha. A cabeça deve mover-se na direção do movimento, solidária com a linha dos ombros, e deve sempre ser perpendicular àquela direção.

Fonte: MONTE, 2011, p.52

Alinhamento: ombros, quadril, calcanhar, mãos, cotovelos e boca do cavalo.

Existem duas linhas imaginárias que, olhando o conjunto (cavalo e cavaleiro) de fora, guiam para saber a postura básica do cavaleiro em relação ao cavalo.

A primeira toma como base a linha ombro, quadril e calcanhar. Olhando de um ponto de vista a ver o conjunto lateral é necessário que estes três pontos estejam alinhados em uma linha

vertical, fazendo assim com que o tronco esteja posicionado de maneira correta corrigindo, ombros, quadril, pernas e pés em relação a ele.

A segunda toma como base a linha boca do cavalo - mãos - antebraço e cotovelos. Estes devem formar uma linha reta, sendo que o ponto referencial é sempre a boca e o pescoço do cavalo, as mãos, antebraços e cotovelos devem se mover a acompanhar o movimento natural do cavalo, sempre buscando manter a linha reta.

As mãos devem segurar as rédeas entre os dedos mínimos e anelares, com o polegar posicionado para cima.

O antebraço acompanha as mãos e os cotovelos e devem sempre estar justapostos as laterais do tronco, sua movimentação ocorre apenas para frente e para trás no sentido das mãos. Quando necessário abertura de rédea de dentro (para indicação de curva) indicando direção, esta deve afastar-se do tronco junto a mão em direção lateral ao corpo e para solicitar, com a rédea de fora, que o corpo do cavalo realize a curva, aproximar cotovelo e mãos do tronco do cavaleiro e do pescoço do cavalo, dando a sensação de estar “empurrando” o corpo do cavalo. Isto é: quem age realmente solicitando a curva é a rédea e mão de fora, a de dentro apenas indica a direção.

Os cotovelos estando bem posicionados fazem também com que os ombros fiquem na posição correta, abertos e apontados para frente e não para baixo, o que costuma ser um erro que causa perda de equilíbrio para jovens cavaleiros.

Envolvendo assim o chamado: Controle de Equilíbrio

“Ajuda” é o termo utilizado no Hipismo para descrever os movimentos corporais dos cavaleiros e amazonas que comunicam ao cavalo qual a sua reação desejada, que se manifesta através de um movimento corporal. São elas: ajuda de peso, ajuda de pernas e ajuda de rédeas.

Quando utilizadas de maneira correta, respeitosa e eficiente permitem o que é chamado pelo Hipismo de Controle de Movimento. Tornando possível que o cavaleiro tenha domínio das forças de energia do cavalo.

Sendo assim, para este controle são três ajudas:

1. ajuda de peso: controlada principalmente pelo assento
2. ajuda de pernas: controlada pelas pernas e pés
3. ajuda de rédeas: controlada principalmente pelas mãos - linha mão, cotovelo e ombro

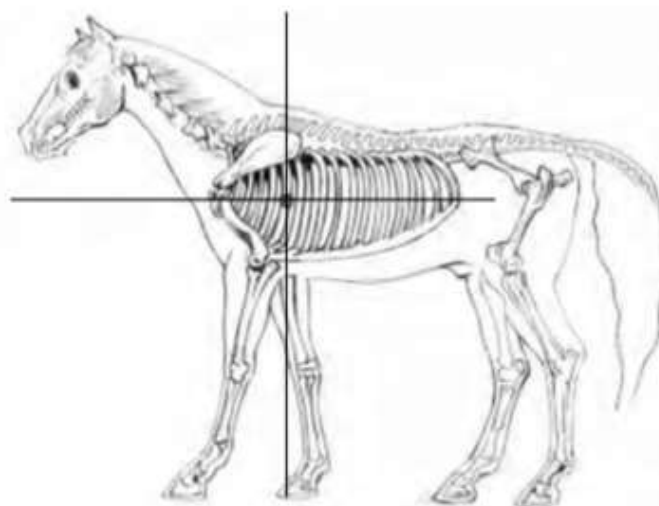
Esta ajuda acontece por meio do contato do assento do cavaleiro com o cavalo (intermediado pela sela), em que o tronco é sustentado pelo quadril e este deverá estar “sentado sobre os ísquios”, distribuindo o peso, transformado em força, para as duas nádegas. É uma ajuda que ocorre continuamente, visto que o cavaleiro/amazona está sempre montado (“sentado”) por meio da sela.

Esta deve acontecer sempre acima do centro de gravidade do cavalo (Figura 2) situado na vertical que passa pela cernelha do cavalo, que é alterado constantemente com o movimento. Esta alteração é acompanhada pela movimentação ântero posterior e látero-lateral do quadril do cavaleiro.

Figura 2. O Equilíbrio do cavalo

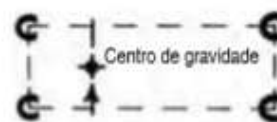
Equilíbrio do cavalo

Centro de gravidade do cavalo



O centro de gravidade do cavalo parado está situado no encontro da linha horizontal que passa pela ponta da espádua com a linha vertical da cernelha que passa na altura da sexta costela. O peso do cavalo é sustentado pelos quatro membros:

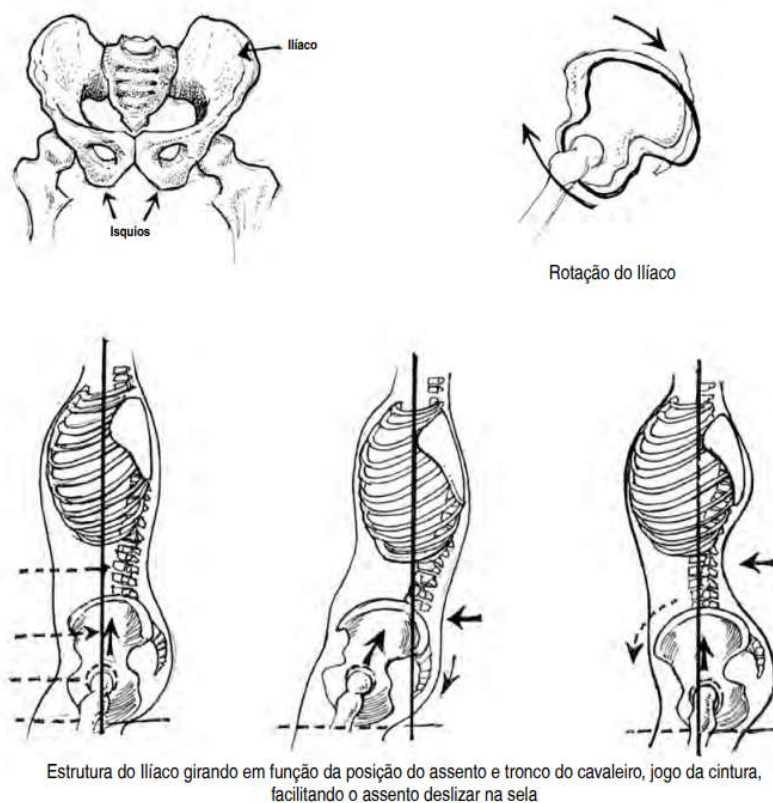
- Os anteriores recebem aproximadamente 60% do peso.
- Os posteriores recebem aproximadamente 40% do peso.



Fonte: MONTE, 2011, p.57

Como o cavalo está em movimentação constante este centro de gravidade é alterado junto ao movimento, para que o cavaleiro não atrapalhe o equilíbrio do cavalo ele deve acompanhar estas alterações. Estas são ações realizadas pela movimentação do quadril, como ilustrado por Monte (2011, p.51) na Figura 3.

Figura 3. Movimentação do quadril para acompanhar movimentos do cavalo



Fonte: MONTE, 2011, p.51

É esta busca constante que permite ao conjunto um movimento harmônico e estar sempre em busca, pelas duas partes, do equilíbrio em movimentação dos dois. O que faz com que cada vez mais os dois estejam mais perto de se tornar um corpo só em movimento

Assim sendo:

Quando o objetivo é andar em linha reta o peso deve ser distribuído igualmente pelos dois ísquios, ou seja pelas duas nádegas.

Quando o objetivo é andar encurvado o peso deve estar maior no lado do quadril/no ísquio do lado do corpo do cavalo que representa o lado de fora da curva.

Exemplo: Quando a curva está sendo executada para o lado direito o peso corporal deve estar predominantemente na nádega esquerda e consequentemente no lado esquerdo do tronco do cavalo.

Para verificação da influência dessa ajuda é verificado se:

- O peso foi utilizado para fazer o cavalo ir à frente?
- O peso foi utilizado durante encurvatura?
- O peso foi utilizado para fazer o cavalo diminuir?

Esta ajuda ocorre por meio de todo o contato de perna do cavaleiro com o cavalo. Sendo em partes intermediado pela sela (como o contato de coxa e parte proximal da panturrilha) e em partes direto no corpo do cavalo (parte distal da panturrilha e pés), influenciando assim o movimento à frente e lateralmente.

Quando usadas as duas pernas igualmente é indicado o movimento à frente.

Quando uma perna é utilizada com contato mais forte que a outra causa um efeito como “empurrar” lateralmente o corpo do cavalo. Causando movimento lateral. Podendo ser utilizado para uma curva, por exemplo ou em direção à uma diagonal da pista.

Ainda sim o contato deve ser firme o quanto necessário, respeitando a sensibilidade do cavalo. Assim que reagir como solicitado aliviar este contato, assim o cavalo entende que quanto mais rápido e à menor pressão ele responder mais alívio, fazendo com que ele veja a solicitação como um apoio ao movimento e não como uma punição

Para verificação da influência dessa ajuda é verificado se:

- Foi utilizada para fazer o cavalo avançar?
- Foi utilizada para fazer o cavalo se mover lateralmente?
- Foi utilizada quando necessário?
- Foi eficiente?
- Foi respeitosa?

Esta ajuda é controlada pelas mãos, mas principalmente pelo braço como um todo. Utiliza a chamada linha boca (do cavalo), mãos, antebraço e ombro (do cavaleiro).

Este contato ocorre intermediado pelo bridão e rédeas. O bridão fica na boca do cavalo e a rédea atrelada a ele, o que permite o chamado “contato”, que seria todo o “apoio” da parte anterior do cavalo e seu equilíbrio. As rédeas são seguradas pelas mãos do cavaleiro, que devem passar entre o dedo mínimo e o dedo anelar, e a mão deve ser posicionada com o polegar para cima.

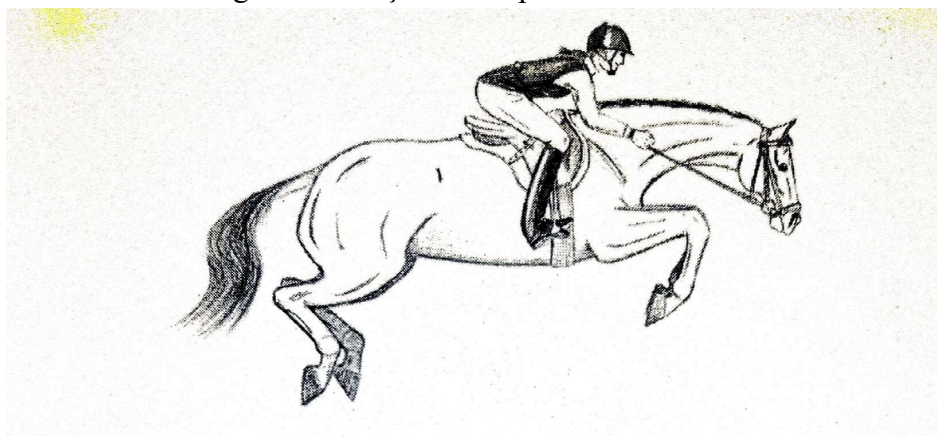
Este contato deve ser como uma linha firme porém elástica, acompanhando a movimentação de pescoço e boca do cavalo. É importante que o cavaleiro/amazona não transmita tensões pelas mãos durante esse contato, pois quando ocorre esta tensão é refletida no corpo do cavalo. Não deixando que as rédeas fiquem “bambas” demais (o que é chamado de “barriga”) e nem rígidas, perdendo a elasticidade do movimento. Quando em um bom contato é possível perceber que há respeito na movimentação tanto do corpo do cavalo quanto do cavaleiro. Permitindo assim que o cavalo se movimente e que o cavaleiro solicite determinadas respostas.

Existe uma expressão no Hipismo chamada de “mãos independentes”, que diz respeito a importância de que o cavaleiro seja capaz de não utilizar das mãos para se equilibrar no cavalo durante a movimentação. Ressalta a importância de um assento bem estabilizado, para que assim as mãos sejam usadas apenas para suas funções, sendo elas: guiar o cavalo na direção desejada e controlar a “quantidade” de movimento para frente.

Para verificação da influência dessa ajuda é verificado se:

- As rédeas foram usadas corretamente?
- O cavaleiro/amazona foi capaz de usar suas mãos tranquilamente e independente?

Figura 4. Posição do corpo durante o salto



Fonte: MIESNER *et al.*, 1997, p.57

O corpo durante o momento de salto deve ser a continuidade do movimento, permitindo com que o cavalo se mexa, mantendo equilíbrio, posição e contato de ajudas, para que assim ao terminar o salto o cavaleiro não perca o domínio sobre o que está acontecendo no momento, continuando assim o exercício ou percurso.

Para tal fim é necessário conseguir perceber entre cavaleiro e cavalo os três controles descritos anteriormente: Controle de Equilíbrio, Controle de movimento e Controle de direção.

O assento neste momento deve passar para o chamado Light Sit (Assento leve), que consiste em aliviar o peso do assento sem perder o contato total com a sela. Neste modo de assento a maior parte do peso passa para as pernas até o pé, sendo usado como apoio o estribo. O cavaleiro deve ser capaz de manter a aplicação das ajudas mesmo neste assento.

Durante o salto o tronco acompanha o movimento de salto/impulsão inclinando levemente à frente tanto quanto o corpo do cavalo se mexer. Os braços também acompanham aliviando o contato em direção à boca e pescoço do cavalo de acordo com a necessidade para não atrapalhar o gesto do salto.

O calcanhar deve estar no ponto mais baixo possível para evitar que, com o impulso pressione o cavalo, causando uma “confusão de ajudas”, que faria com que o cavalo reagisse pensando que é uma solicitação para avançar, quando não deve ser.

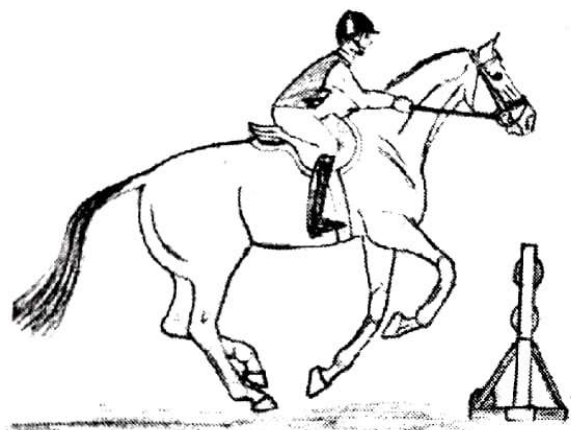
Pontos importantes para verificar:

- O cavaleiro foi capaz de manter o contato com a sela sem “sentar” profundamente?
- O tronco e os braços acompanharam o gesto sem perder os contatos?
- As mãos foram usadas de forma independentes sem apoiar no pescoço do cavalo?
- Os calcanhares estavam no ponto mais baixo?
- Manteve o equilíbrio em assento leve?
- O cavaleiro foi capaz de manter o equilíbrio mesmo com a mudança de posição durante o salto?
- o cavaleiro foi capaz de manter a aplicação das ajudas mesmo com a oscilação de movimento do salto?

Para avaliação do tópico anterior referente ao salto existe a separação dessa movimentação fases, que permite com que haja uma melhor análise da sincronia do movimento. São elas:

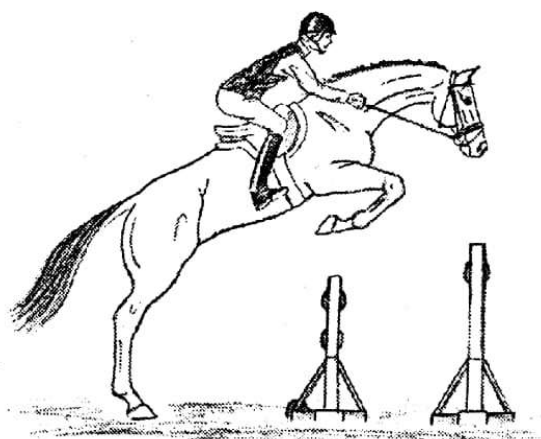
Abordagem (também chamada de aproximação) -> batida (também chamada de decolagem) -> Momento de suspensão -> Recepção (também chamada de aterrissagem)

Figura 5. Fases do salto



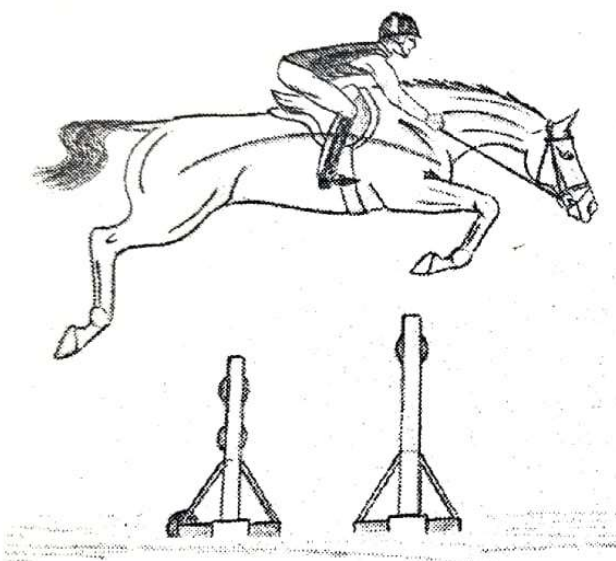
Abordagem –

Na posição de equilíbrio o obstáculo é abordado mantendo-se em um ritmo constante



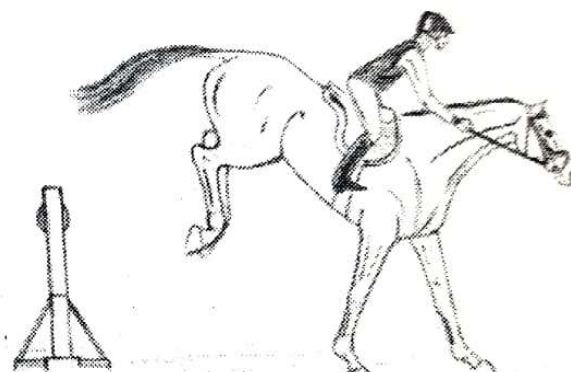
Batida-

O cavaleiro acompanha suavemente o movimento do cavalo. A mão avança em direção à boca do cavalo



Suspensão –

O dorso do cavalo está liberado; joelho, perna e calcanhar conservam a posição.



Recepção –

O tronco é endireitado correspondendo à alteração do centro de gravidade

Considera-se aqui a descrição de Miesner *et al* (1997, p. 57, grifos da autora) para as fases do salto:

Na **equitação de salto** o cavaleiro precisa estar especialmente equilibrado, para conseguir acompanhar os movimentos do cavalo acima do obstáculo com as diversas fases de alívio do dorso. Diversos pontos devem ser observados:

Na **batida do salto**, a partir da posição de equilíbrio o cavaleiro permanece flexível, inclinado para frente vindo do quadril. Deve colocar peso o bastante no calcanhar para que a perna permaneça na barrigueira, sem escorregar para trás. Em saltos maiores, será necessário que o cavaleiro aumente o ângulo de inclinação durante a batida.

Com centro de gravidade, joelho e calcanhar baixos, a mão do cavaleiro precisa ter sentimento para avançar em direção à boca do cavalo na medida exigida para o alongamento necessário do pescoço. Um leve contato com a boca do cavalo deve seguir sendo mantido.

Na **fase de suspensão**, ou voo, sobre o obstáculo, o tronco está mais inclinado para frente e o assento mais afastado da sela. O grau de inclinação do tronco e a distância do assento da sela dependem da altura do salto e da báscula do cavalo. Os fatores decisivos são o acompanhamento harmônico do movimento do cavalo e o assento vem equilibrado.

Na **fase de recepção**, o tronco se adapta flexivelmente à alteração do centro de gravidade. Nesta fase, o cavaleiro não pode nem cair para frente nem ficar atrás do movimento. Erguer-se precipitadamente perturba o dorso do cavalo e pode levar a faltas de posterior.

Pontos que devem ser avaliados durante as fases:

- Abordagem do obstáculo
- Cavaleiro em assento correto em cada fase do salto
- Cavaleiro ser capaz de continuar em assento leve depois do obstáculo
- Cavaleiro se manter em contato (de mão/rédea e de perna) durante todas as fases do salto
- Cavalo sob controle todo o tempo
- Cavaleiro ser capaz de manter o ritmo todo o tempo

Análise de entrevistas

Após leitura e destaque dos assuntos considerados como principais, foi possível identificar as categorias que serão abordadas a seguir. Portanto, com base na descrição de Campos (2004, p.614, grifos do autor) considera-se aqui esta análise como não apriorística:

No caso da escolha pela categorização **não apriorística**, essas emergem totalmente do contexto das respostas dos sujeitos da pesquisa, o que inicialmente exige do pesquisador um intenso ir e vir ao material analisado e teorias embasadoras, além de não perder de vista o atendimento aos objetivos da pesquisa.

É oportuno ressaltar aqui, que existe um outro ponto que pode causar a primeira vista polêmica, no momento do agrupamento das unidades de análise que constituirão categorias, ou seja, fazê-lo por **frequenciamento ou quasi-quantitativa** (repetição de conteúdos comuns à maioria dos respondentes) ou por **relevância implícita** (tema importante que não se repete no relato de outros respondentes, mas que guarda em si, riqueza e relevância para o estudo) (CAMPOS, 2004, p.614, grifos do autor).

Por frequenciamento foram identificadas as seguintes categorias:

- A) REFLEXOS DE MOMENTOS DE TENSÃO
- B) ANTECIPAÇÃO DO EQUILÍBRIO
- C) NECESSIDADES DE MELHOR COMPREENSÃO

Já por relevância implícita foram as seguintes:

- D) RELATOS DE PROFISSIONAIS
- E) REALIZAÇÃO DE OUTRAS PRÁTICAS E SEUS EFEITOS

Assim, as cinco categorias guiarão a discussão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

a) REFLEXOS DE MOMENTOS DE TENSÃO

Um dos assuntos que chamou à atenção durante a leitura das entrevistas foi, em momentos em que foi perguntado sobre dificuldades em treinos e competições relacionados ao corpo dos cavaleiros e amazonas, o desafio em manter a concentração quando em competições mesmo sob tensão, nervosismo e ansiedade.

De 7 entrevistados, 6 relataram sobre a perda de percepção e atenção na manutenção dos movimentos já assimilados em treinos, descrevendo essa mudança como oscilação no estado de consciência corporal, o que parece ser causado pelo aumento de estímulos durante campeonatos. Como o relato de José, quando respondida a terceira pergunta sobre sua percepção sobre as dificuldades de obediência do seu cavalo em relação ao seu corpo:

Em competição principalmente pelo nervosismo, talvez. - *Como isso acontece?* - No Hipismo a gente tem que estar concentrado em muitas coisas, no corpo, no cavalo, na pista, com outros cavalos perto e, com o nervosismo disso tudo, é mais difícil concentrar na consciência corporal, e aí atrapalha bastante. (José, questão 3, grifos meus)

O que foi claro durante a análise de dados é que todos os atletas sentem a necessidade do estado de escuta do corpo, ou melhor, dos dois corpos em questão. Percebem que é uma busca constante, pois em cada situação (treino ou competição) é um estado ou corpo “novo”, e este diálogo entre os dois, cavalo e cavaleiro, nunca chega em um modo que se fixa ou permanece por muito tempo, é orgânico e instável. O que há é a plena consciência de uma tentativa constante para se entrar no estado de harmonia entre os dois, em que as mudanças entre eles se acompanhem, para chegar o mais próximo de se tornarem um corpo só, um único movimento. Segundo Miller (2016, p.61-62, grifos da autora): “Esse corpo presente possibilita o estado “ao vivo”, ou seja, do corpo vivo, espontâneo e atento aos acontecimentos e sensações do tempo presente. É como se pedisse em voz ativa, presente: *Desliguem o piloto automático!*”

Este estado requer muita atenção, concentração, percepção, foco, escuta e comunicação de partes que estão sempre recebendo estímulos diferentes: um exercício diferente, cavalo diferente, público em competição, cobranças de resultados, mudança de categorias, mudança de local, estado emocional, estado físico, preocupações, pensamentos e entre tantos outros.

As explicações de Miller e Neves (2013, p. 3) embasam os relatos dos entrevistados mais uma vez quando comentam sobre Consciência em relação ao corpo:

Os estudos do cérebro e da mente mostram como o movimento está presente nos processos que, na evolução da espécie, dão nascimento à mente assim como no desenvolvimento das capacidades mentais, ao longo da vida de uma pessoa. Percepção, cognição, memória, imaginação, consciência acionam e são acionadas pelo movimento.

Ocorrem possíveis erros no momento em que o aumento de estímulos, além do acostumado em treino, chega a interferir no estado de escuta do corpo, em que a harmonia entre cavalo e cavaleiro pode se perder, deixando que acontecimentos importantes ocorram e passem despercebidos.

A perda de percepção é o que parece resultar muitas vezes na inobservância de fenômenos durante o movimento que acabam resultando em erro. Não por falta de capacidade técnica ou tática, mas muitas vezes por deixar passar uma intercorrência física, muitas vezes transmitidas por tensões corporais, rigidez ou mesmo desequilíbrios, fazendo afetar a comunicação corporal com o cavalo e consequentemente afetando a técnica e a tática envolvida na competição.

Como relatado por Caetana, Oswaldo e Melissa também na terceira questão:

(...) Talvez o corpo um pouco mais tenso, e aí dificulta a comunicação, é... ter muito mais coisa para pensar, então acaba indo coisas para o automático, que na maioria das vezes não são as coisas certas. É, então acho que essa é a parte mais difícil que entra do corpo na competição (Caetana, questão 3, grifos meus).

A gente tem uma distância que não está boa, tenta corrigir mas para isso a gente acaba saindo do centro de equilíbrio, acaba sei lá jogando o corpo pra trás, a perna vai pra frente, ou às vezes o cavalo dá um pulo muito forte e aí você perde o equilíbrio depois do salto e aí você tem um salto logo na sequência, um duplo, um triplo ou uma linha curta... às vezes na ansiedade, cansaço também, chega no fim do percurso dependendo do cavalo você acaba perdendo um pouco a posição, seu corpo vai mais para frente do que deveria ir antes dele sair do chão. Com certeza, isso tudo faz diferença (Oswaldo, questão 3, grifos meus).

Eu acho que preciso ficar concentrada... Quando eu não estou muito concentrada eu acabo fazendo tipo coisa errada com meu corpo, então eu fico com ele para frente. Mas quando eu foco, quando eu estou consciente do que eu estou fazendo... Não que eu não esteja, mas sabe quando eu estou mais focada eu consigo ficar em uma melhor posição, sabe? Ficar de uma maneira mais certa. (Melissa, questão 3, grifos meus).

b) ANTECIPAÇÃO DO EQUILÍBRIO

Quando falado especificamente sobre consciência corporal e o papel do corpo, uma reflexão gerada e o tema mais levantado por todos os atletas em algum momento da entrevista, foi a perda de equilíbrio ântero-posterior por uma antecipação do tronco, mais especificamente dos ombros à frente.

Alguns exemplos de tais relatos:

É que assim, pra mim o hipismo é muito corporal. Tudo aquilo que eu faço meu cavalo sente. Então o meu equilíbrio um pouco mais a frente faz o meu cavalo.. vai, querer correr

um pouco mais, ou então em uma batida de salto se meu corpo está a frente e ele passa para trás, automaticamente não está junto com ele eu acabo pagando o erro. (Antonia, questão 1, grifos meus)

Sem equilíbrio é a mesma coisa de você pegar uma criança, ela sobe nas tuas costas, se ela fica se mexendo, se ela ficar se jogando pra um lado, para o outro, você não consegue fazer nada. (Oswaldo, questão 1, grifos meus)

Sim, com certeza. A gente vê muito isso quando salta principalmente, quando a gente joga o corpo um pouco mais pra frente quando o cavalo sai do chão ou a gente fica indeciso na distância e acaba ficando mais para trás. No salto é mais nítido, mas trabalhando [treino sem saltos, voltado para o adestramento] também, posição da sela, aí vai influenciar na nossa postura... tudo. Com certeza, é um equilíbrio como se fosse uma gangorra né, se eu vou com o corpo muito pra frente o peso fica todo pra frente ela [sua égua] vai ter dificuldade em fazer alguns tipos de exercício. (Oswaldo, questão 2, grifos meus)

Sim, acho que um dos meus maiores problemas é quando eu fico com o corpo para frente porque aí eu não consigo, eu tenho mais dificuldade em conseguir tipo melhorar o ritmo, e também ...é, eu acabo atrapalhando o equilíbrio do meu cavalo (Melissa, questão 2).

Os relatos de ocorrências nas fases do salto de abordagem, batida e momento de suspensão e em momentos de curvas.

Os atletas saem do estado de escuta do corpo e da posição correta, conseqüentemente, do equilíbrio do conjunto, como decorrência do nervosismo e ansiedade.

Assim, foi possível chegar ao entendimento de que sem um estado pleno de consciência corporal como um processo constante, não é possível que os cavaleiros e amazonas estejam com a percepção viva em todo o momento sobre o movimento, o que acaba por não permitir fazerem as alterações físicas, corporais e técnicas necessárias para o objetivo do exercício, movimento ou competição.

Esta interferência é transmitida por meio de a) movimentos indesejáveis e desnecessários às ações, o que acaba por atrapalhar a movimentação do cavalo, ou por b) movimentos fora do ritmo, antecipando ou atrasando as alterações, o que acaba por confundir o cavalo durante o gesto. O cavalo interpreta os movimentos do cavaleiro, sem distingui-los se são intencionais ou não.

É importante também esclarecer que dois aspectos da consciência estão contemplados nesta expressão. Em inglês, há duas palavras para falar de consciência, enquanto em português só temos uma. Os termos *awareness* e *consciousness*. O primeiro fala do estado de prontidão para a ação, com os acionamentos da **atenção** e da **presença**. O segundo é o saber da *awareness*, é a capacidade humana de refletir sobre si mesmo, de se perceber sendo. Capacidade esta que permite, entre muitas outras funções, reconhecer muito daquilo que se passa no corpo durante a execução de uma ação ou movimento, inclusive o estado do corpo que se move, e planejar a continuidade da ação a partir desta percepção, o que envolve também aspectos inconscientes. (MILLER e NEVES, 2013, p.3, grifos das autoras).

c) NECESSIDADES DE MELHOR COMPREENSÃO

Depois de feitas todas as perguntas em relação aos assuntos principais da pesquisa (papel do corpo do cavaleiro no conjunto, consciência corporal e comunicação corporal) foi questionado aos voluntários se os mesmos gostariam de entender melhor sobre os assuntos e, apesar de responderem todas as perguntas, todos confirmaram.

Talvez pelo processo de se ver questionando as razões de como e porque ocorrem os acontecimentos descritos, com os quais são tão familiarizados e incorporados como certos, foi perceptível a vontade e necessidade de entendimento da forma como se dão as interferências positivas e negativas de seu corpo em relação ao corpo do cavalo.

Assim como respondido por Caetana e Melissa na quinta pergunta sobre se gostariam de entender melhor o papel de seus corpos, suas influências e o que fazer para melhorar no Hipismo:

Seria bom porque a gente faz o que teoricamente a gente acha que deve fazer. Mas nunca teve, pelo menos pra mim, uma pessoa técnica nisso dizendo “olha, se você fizer isso o seu corpo vai responder de tal maneira, se você fizer tal exercício vai te ajudar nessa posição”. Eu pelo menos nunca tive nada focado, direcionado para isso. Então eu acho que sim, valeria muito a pena. (...) E eu acho que isso faz muita diferença. Eu tive uma época que fiz exercícios por fora, mas assim nada voltado para o Hipismo. (...) Então que eu acho que se tiver alguma coisa direcionada com certeza vai mudar muito (Caetana, questão 5, grifos meus).

Acho que ia ser muito bom, assim... - *Por quê você acha?* - Acho que quando a gente começa a entender alguma coisa a gente consegue melhorar e quando a gente entende a gente vê assim qual é realmente o problema, e o que que causa sabe? Porque às vezes pode só falar assim “fica com o corpo para trás” mas aí eu “por quê né?” tipo, tem sempre isso. Então acho que seria bem interessante (Melissa, questão 5, grifos meus).

Como visto acima, ficou claro que já é sabido pelos praticantes e profissionais a importância da relação que há entre consciência corporal e o Hipismo, visões estas vindas da prática do dia a dia e da experiência empírica. Sabe-se que tal conhecimento é muito importante, tanto que fez ser possível este registro em pesquisa, mas ainda assim há uma necessidade vinda dos voluntários de se entender mais a fundo o porquê e como isso ocorre.

Além disso todos os 7 voluntários se mostraram abertos por esse aprofundamento, busca por conhecimento e para mudanças, da mesma forma como os cavalos mudam, assim como o corpo muda para se adaptar ao movimento do cavalo.

Faz-se necessário ainda o registro de duas categorias que foram levantadas durante a análise de dados por relevância implícita.

d) RELATOS DE PROFISSIONAIS

O primeiro deles diz respeito aos atletas entrevistados que são profissionais do Hipismo. Quando perguntado se seus treinos eram mais focados em seu corpo do que no do cavalo, todos

comentaram que, quando eram iniciantes, o foco era maior em si mesmos e agora, com mais experiência e maior consciência corporal, podem focar quase todo o tempo de treino no desempenho do cavalo. Porém, comentaram que não tiveram a experiência de pensar seu próprio corpo fora do conjunto; sempre fora em relação à técnica do Hipismo para o cavalo. Nunca tiveram um treino, preparo ou cuidado para com seu corpo pensando nele como parte importante a ser cuidada também, afinal é ele quem permite essa comunicação.

e) REALIZAÇÃO DE OUTRAS PRÁTICAS E SEUS EFEITOS

O segundo tema é sobre os relatos dos atletas que comentaram realizar outra prática corporal além do Hipismo, porém nenhuma delas direcionada à modalidade. Apesar disso, todos citaram sentir diferença durante a prática do Hipismo como consequência dessas atividades. As diferenças citadas foram: 1) melhora de flexibilidade; 2) aumento de velocidade de raciocínio e tempo de reação; 3) recuperação de lesões pós-quedas; 4) melhora da postura; 5) fortalecimento de musculaturas que também são necessárias na prática do Hipismo (abdômen e pernas). Tal fato corrobora a abertura para Educação Física, para que se pense no cuidado com os corpos dos cavaleiros e das amazonas, fora os exercícios técnicos feitos à cavalo nos treinos já habituais, podendo levar em conta assim os pontos levantados como importantes neste estudo.

Para entendimento sobre como acontecem durante os treinos os acontecimentos descritos nesta discussão foram colocadas todas as descrições de vídeos em Apêndices (D a J), como dito anteriormente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, conclui-se que níveis incipientes de consciência corporal de cavaleiros e amazonas dificultam o treinamento do conjunto (cavalo-cavaleiro) promovendo interferências indesejáveis em sua relação. Além do mais, a pesquisa indica a futuros trabalhos para Educação Física que, em respostas aos pontos levantados pelo estudo como: atenção, percepção, aumento de estímulos, concentração, consciência corporal e equilíbrio, um estudo sobre a coordenação destas capacidades pode ser rico.

REFERÊNCIAS

BOLSANELLO, D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 99-106, 2005.

BERTHERAT, T. **O Corpo tem suas razões**: antiginástica e consciência de si. São Paulo. Martins Fontes, 1998.

CACHOEIRA, N. R.; FIAMONCINI, L. Educação Somática e dança na Consciência Corporal. **Pensar a Prática**. v.21, n.3, p.564-576, 2018.

CAMPOS, C. J. G.; MÉTODO DE ANÁLISE DE CONTEÚDO: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**. Brasília. p. 611-614, 2004

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO. **Histórico - Salto**, 2012. Disponível em: <<http://www.cbh.org.br/index.php/historico-salto.html>> Acesso em 07, Dezembro, 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO. **O Hipismo no Brasil e a CBH**, 2012. Disponível em: <<http://www.cbh.org.br/index.php/cbh/historico.html>> Acesso em 07, Dezembro, 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HIPISMO. **REGULAMENTO DE SALTO**, 2019. Disponível em: <<http://www.cbh.org.br/index.php/regulamento.html>> Acesso em 06, Dezembro, 2019.

HÍPICA CAPI. **Centro Hípico Capi**. Disponível em: <<http://www.hipicacapi.com.br/about.html>>. Acesso em 08 maio 2019.

MIESNER, S. *et al.* **Diretrizes para equitação e atrelagem** 28.ed. Warendorf: Deutsche Reiterliche Vereinigung, 1997.

MILLER, J. **A Escuta do Corpo** – sistematização da técnica Klauss Vianna. 3ª ed. São Paulo: Summus Editorial, 2016.

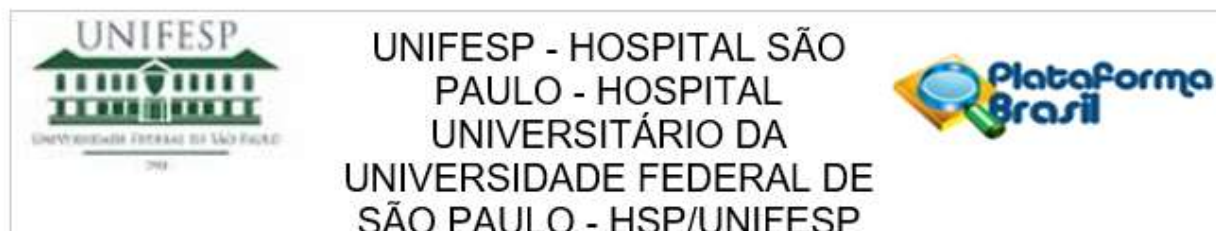
MILLER, J.; NEVES, N. **Técnica Klauss Vianna** - Consciência em Movimento, ILINX, Campinas,n.3, set. 2013.

MINAYO, M. C. S. (Org.). **Pesquisa social:** teoria, método e criatividade. 23.ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

MONTE, E. **Manual de Equitação da Federação Paulista de Hipismo**. São Paulo: Federação Paulista de Hipismo, 2011.

REDE NACIONAL DO ESPORTE. **Hipismo**. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/hipismo>>. Acesso em: 16 jan. 2018.

ANEXO A - Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa



Título da Pesquisa: A SUTILEZA DO GESTO - Um estudo sobre a Educação Física e o Hipismo

Pesquisador: Conrado Augusto Gandara Federici

Versão: 2

CAAE: 14637119.4.0000.5505

Instituição Proponente: Departamento de Ciências do Movimento Humano

Patrocinador Principal: Universidade Federal de São Paulo

Número do Parecer: 3.525.494

Projeto CEP/UNIFESP n: 0612/2019 (parecer final)

Trata-se de projeto de graduação (TCC) de MARIA BEATRIZ SILVA TRAMUJAS

VIANNA. Orientador(a): Prof(a). Dr(a). Conrado Augusto Gandara Federici

Projeto vinculado ao Departamento de Ciências do Movimento Humano, Campus Baixada Santista, UNIFESP.

O CEP informa que a partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestralmente), e o relatório final, quando do término do estudo, por meio de notificação pela Plataforma Brasil.

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1361508.pdf	12/07/2019 09:22:52		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_menor.pdf	12/07/2019 09:22:25	Conrado Augusto Gandara Federici	Aceito
Outros	Carta_resposta.docx	12/07/2019 09:13:26	Conrado Augusto Gandara Federici	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_de_Assentimento_corrigido.pdf	12/07/2019 09:07:01	Conrado Augusto Gandara Federici	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento /	TCLE_corrigido.pdf	12/07/2019 08:50:31	Conrado Augusto Gandara Federici	Aceito

Justificativa de Ausência				
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Sutileza_do_gesto.pdf	12/07/2019 08:48:22	Conrado Augusto Gandara Federici	Aceit o
Outros	Cadastro_CEP_Beatriz.pdf	28/05/2019 11:06:05	Conrado Augusto Gandara Federici	Aceit o
Folha de Rosto	Folha_de_rosto_Beatriz.pdf	28/05/2019 11:05:28	Conrado Augusto Gandara Federici	Aceit o
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Anuencia_hipica.pdf	21/05/2019 11:40:00	Conrado Augusto Gandara Federici	Aceit o

Aprovado
Não

SAO PAULO, 22 de Agosto de
2019

**Miguel Roberto
Jorge
(Coordenador
(a))**

Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado(a) a participar da presente pesquisa “A SUTILEZA DO GESTO - Um estudo sobre a Educação Física e o Hipismo”, que tem como objetivo analisar e discutir como a consciência corporal de cavaleiros e amazonas interfere nas respostas do cavalo. A metodologia proposta será a seguinte:

1- Entrevista: falada, feita somente pela presença da pesquisadora e do(a) voluntário(a), tendo em média 20 minutos. O assunto das perguntas abordadas serão: O papel do corpo do cavaleiro no conjunto (cavalo e cavaleiro), consciência corporal no hipismo.

2- Observação: Será feita observação da prática de treinos dos voluntários, visando os mesmos assuntos da entrevista: o papel do corpo do cavaleiro no conjunto, consciência corporal e comunicação corporal no hipismo.

3- Transcrição do observado: O registro será feito com auxílio da gravação de imagem e voz sendo posteriormente transcrito e digitalizado, por meio de um aparelho celular que tenha em seu recurso gravador de voz e filmagem.

A assinatura deste documento garante à participante da pesquisa o direito ao **sigilo e privacidade** (todas as informações obtidas a seu respeito neste estudo serão analisadas em conjunto com as de outros voluntários, não sendo divulgada a sua identificação ou de outros voluntários em nenhum momento); à **retirada de consentimento** em qualquer momento do estudo (você tem toda a liberdade de retirar o seu consentimento e deixar de participar do estudo a qualquer momento sem qualquer ônus ou prejuízo); ao **uso de dados e materiais coletados** (você tem a garantia de que todas as informações obtidas a seu respeito, assim como qualquer material coletado só serão utilizados neste estudo); **atualização sobre os resultados** (a qualquer momento, se for de seu interesse, você poderá ter acesso a todas as informações obtidas a seu respeito neste estudo, ou a respeito dos resultados gerais e finais da pesquisa, bem como às conclusões)

Desconfortos e riscos: há uma possibilidade mínima de desconforto relacionado com memórias ou lembranças indiretas do entrevistado e que não se relacionem diretamente às questões formuladas durante a entrevista. Há ainda o risco de quebra de sigilo das informações produzidas, pelo que serão tomados todos os cuidados necessários para assegurar o anonimato dos dados individuais.

Os benefícios possíveis se relacionam indireta exclusivamente com uma tomada de consciência imediata e de curta duração à respeito do tema principal do estudo (consciência corporal) e sua contribuição ao próprio treinamento futuro.

Despesas e compensações: não haverá despesas pessoais para o participante deste estudo. Também não haverá compensação financeira relacionada à sua participação.

É garantido que o material coletado será utilizado exclusivamente para os fins previstos nesta pesquisa.

As respostas não serão divulgadas de forma a possibilitar a identificação. Além disso, o(a) senhor(a) está recebendo uma via deste termo onde consta o telefone da pesquisadora, podendo tirar dúvidas agora ou a qualquer momento.

É compromisso do pesquisador responsável e sua orientanda de propiciar assistência a eventuais danos materiais e imateriais, decorrentes da participação na pesquisa, conforme o caso sempre e enquanto necessário e do direito do participante à indenização determinada por lei (**RESOLUÇÃO Nº 510, DE 07 DE ABRIL DE 2016, Conselho Nacional de Saúde**).

Garantia de acesso à informação: em qualquer etapa do estudo, você terá acesso ao profissional responsável pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas e, a qualquer momento, aos resultados da pesquisa. A principal investigadora é a discente Maria Beatriz Silva Tramuja Vianna, que pode ser encontrada à Rua Primeiro de Maio nº188, apartamento 92 CEP: 11035180 ou pelo e-mail: mbeatrizvianna@gmail.com, orientanda do Prof. Dr. Conrado Augusto Gandara Federici, que pode ser encontrado pelo email: conradofederici@gmail.com. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unifesp – Rua Botucatu, 740, 5º andar – Sala 557 – Vila Clementino, São Paulo/SP - CEP: 04023-900. Horário de atendimento telefônico e presencial: Segundas, Terças, Quintas e Sextas, das 9 às 12hs – e-mail: cep@unifesp.br .

Este termo foi elaborado em duas vias devidamente assinadas, sendo que uma ficará com o voluntário e a outra com a pesquisadora. Todas as páginas encontram-se enumeradas, e deverão ser rubricadas no momento de aplicação do TCLE, tanto pela pesquisadora quanto pelo participante.

Após o término do projeto o material produzido será armazenado pelo pesquisador responsável e orientanda por 5 anos.

Acredito ter sido suficientemente informada a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo “A SUTILEZA DO GESTO - Um estudo sobre a Educação Física e o Hipismo.” Eu discuti com a pesquisadora Maria Beatriz Silva Tramuja Vianna sobre a minha decisão em participar nesse estudo.

Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, o método a ser realizado, seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes.

Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido, ou no meu atendimento neste estudo.

Assinatura do participante da pesquisa

Data: ____/____/2019

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante da pesquisa. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Assinatura da pesquisadora
(Maria Beatriz Silva Tramuja Vianna)

Data: ____/____/2019

Apêndice B - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aos Responsáveis

O menor de idade pelo qual o(a) senhor(a) é responsável está sendo convidado a participar da presente pesquisa “A SUTILEZA DO GESTO - Um estudo sobre a Educação Física e o Hipismo”, que tem como objetivo analisar e discutir como a consciência corporal de cavaleiros e amazonas interfere nas respostas do cavalo. A metodologia proposta do presente estudo será a seguinte:

- 1- Entrevista: será semi-estruturada, falada, feita somente pela presença da pesquisadora e do(a) voluntário(a), tendo em média 20 minutos. O assunto das perguntas abordadas serão: O papel do corpo do cavaleiro no conjunto (cavalo e cavaleiro), consciência corporal e comunicação corporal no hipismo.
- 2- Observação: Será feita observação da prática de treinos dos voluntários, visando os mesmos assuntos da entrevista: o papel do corpo do cavaleiro no conjunto, consciência corporal e comunicação corporal no hipismo.
- 3- Transcrição do observado: O registro será feito com auxílio da gravação de imagem e voz sendo posteriormente transcrito e digitalizado, por meio de um aparelho celular que tenha em seu recurso gravador de voz e filmagem.

A participação dele(a) não é obrigatória e, a qualquer momento, poderá desistir da participação. Tal recusa não trará prejuízos em sua relação com a pesquisadora ou com a instituição em que ela estuda. Tudo foi planejado para minimizar os riscos da participação dele(a), porém se ele(a) sentir desconforto com as perguntas ou observação, dificuldade ou desinteresse poderá interromper a participação e, se houver interesse, conversar com o pesquisador sobre o assunto.

Riscos: há uma possibilidade mínima de desconforto relacionado com memórias ou lembranças indiretas do entrevistado e que não se relacionem diretamente às questões formuladas durante a entrevista. Há ainda o risco de quebra de sigilo das informações produzidas, pelo que serão tomados todos os cuidados necessários para assegurar o anonimato dos dados individuais.

Os benefícios possíveis se relacionam indireta exclusivamente com uma tomada de consciência imediata e de curta duração à respeito do tema principal do estudo (consciência corporal) e sua contribuição ao próprio treinamento futuro.

O(A) senhor(a) e o menor de idade pelo qual é responsável não receberão remuneração pela participação.

É garantido que o material coletado será utilizado exclusivamente para os fins previstos na pesquisa.

As respostas não serão divulgadas de forma a possibilitar a identificação. Além disso, o(a) senhor(a) está recebendo uma via deste termo onde consta o telefone da pesquisadora, podendo tirar dúvidas agora ou a qualquer momento.

É compromisso do pesquisador responsável e sua orientanda de propiciar assistência a eventuais danos materiais e imateriais, decorrentes da participação na pesquisa, conforme o caso sempre e enquanto necessário e do direito do participante à indenização determinada por lei (**RESOLUÇÃO Nº 510, DE 07 DE ABRIL DE 2016, Conselho Nacional de Saúde**).

Em Garantia de acesso à informação: Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso ao profissional responsável pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas e a qualquer momento aos resultados da pesquisa. A principal investigadora é a Discente Maria Beatriz Silva Tramuja Vianna que pode ser encontrada à Rua Primeiro de Maio nº188, apartamento 92 CEP: 11035180 ou pelo email: mbeatrizvianna@gmail.com orientanda do Prof. Dr. Conrado Augusto Gandara Federici que pode ser encontrado pelo email: conradofederici@gmail.com. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Unifesp – Rua Botucatu, 740, 5º andar – Sala 557 – Vila Clementino, São Paulo/SP - CEP: 04023-900. Horário de atendimento telefônico e presencial: Segundas, Terças, Quintas e Sextas, das 9 às 12hs – e-mail: cep@unifesp.br .

Após o término do projeto o material será armazenado pelo pesquisador responsável e orientanda por 5 anos.

Eu, _____ (colocar o nome legível do pai/mãe/responsável/cuidador) declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios da participação do menor de idade pelo qual sou responsável, _____ (colocar o nome do menor), sendo que:

(☐) aceito que ele(a) participe (☐) não aceito que ele(a) participe

São Bernardo do Campo, ____ de _____ de 2019

Assinatura

Assinatura do Responsável pelo estudo

Data: ____/____/2019

Apêndice C - Termo de Assentimento

Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa “A SUTILEZA DO GESTO - Um estudo sobre a Educação Física e o Hipismo”.

Queremos saber como a consciência corporal interfere nas respostas do cavalo.

Você não precisa participar da pesquisa se não quiser e não terá punições e nenhum problema se desistir.

A pesquisa será feita aqui no Capi e é assim: Uma entrevista gravada no celular, conversando sobre o seu corpo no conjunto (cavalo e cavaleiro), consciência corporal e comunicação corporal no hipismo. E também observaremos um treino seu, fazendo vídeos com celular.

Você gostaria de participar dessa pesquisa?

()SIM

()NÃO

NOME: _____

RG: _____

São Bernardo do Campo, ____ de _____ de 2019 .

Assinatura do(a) menor

Assinatura da pesquisadora

Apêndice D - Descrição filmagem de treino 1

Descrição filmagem de treino 1 - Francisco **Arquivos: MVI_ 8124, 8138, 8139, 8140, 8168, 8169**

O cavaleiro tinha como objetivo no dia um treino de trabalho de plano (sem saltos), focando na parte de adestramento, sendo a eficiência das respostas das ajudas, posição correta e transição entre as andaduras. Para começar a parte principal fez primeiro um aquecimento.

O aquecimento foi focado em manutenção do ritmo e verificação das respostas das ajudas. Depois de caminhar ao passo, aqueceu ao trote e ao galope. Em alguns momentos foi possível perceber que o cavalo tentava ignorar a ajuda de rédeas e ajuda de pernas. No primeiro caso o cavaleiro, no mesmo momento em que o cavalo o ignorava, solicitava uma transição para trás (ou seja, se estava no galope passava para o trote, se estava no trote passava para o passo e se já estava ao passo solicitava o recuo). No segundo caso intensificava a pena e o assento até que o cavalo avançasse mais. Quando o cavalo respondia bem às solicitações aliviava as ajudas e voltava ao exercício.

Durante o galope focou nas alterações de amplitude de galope e contato de assento, passando de galope reunido, para médio e amplo. Testando assim se o cavalo respondia bem às alterações feitas pelo cavaleiro e descontraía aos poucos a musculatura. No começo o cavalo reagiu um pouco levantando a cabeça contrariando o contato de pernas e mãos mas, aos poucos durante o exercício, foi cedendo e relaxando a musculatura até que estava com a coluna, pescoço alongadas com a cabeça abaixada no contato leve e com os posteriores (patas traseiras) impulsionados (quando o cavalo consegue pisar com os posteriores abaixo do centro de gravidade, criando mais impulsão na andadura).

O cavaleiro, já profissional, manteve o tempo todo sua posição no alinhamento correto, sendo necessário poucas correções, o que fez com que o conjunto chegasse ao objetivo do treino rapidamente.

Caminhou ao passo para o cavalo desacelerar a respiração e deu sequência. Repetiu as transições ao trote e ao galope, só que de maneira mais intensa (diminuindo o tempo entre uma transição e outra), fazendo círculos nas duas extremidades da pista e um exercício chamado de serpentina (em que corta a pista em um “S”) trabalhando a lateralidade do conjunto. Assim que sentiu o cavalo descontraído também lateralmente ao mesmo tempo que respondia bem às ajudas aliviou o contato de rédeas e caminhou ao passo para descansar até que a respiração voltasse ao normal.

Apêndice E - Descrição filmagem de treino 2

Descrição filmagem de treino - José **Arquivos: MVI_9521, 9527, 9528, 9529, 9530**

José iniciou o treino com sua égua na fase de aquecimento. Aquecendo as três andaduras básicas seguidas: passo, trote e galope. Concentrando no ritmo e posicionamento para descontração ao longo do treino e estar preparado para parte principal do treino, os exercícios que o treinador havia preparado.

No começo mãos um pouco baixas, e polegares para baixo, fora da linha reta mão, boca e cotovelo, com contato não estabilizado e sem acompanhar o movimento da boca de sua égua, fazendo com que ela reclamasse um pouco ficando com a cabeça alta e não descontraindo o movimento. Ao longo do aquecimento quando foi se posicionando da maneira correta e corrigindo os movimentos sua égua foi cedendo aos seus comandos, relaxando e ficando mais concentrada nas suas solicitações, abaixando a cabeça e descontraindo o movimento.

Quando ficava com mãos e cotovelos parados ou rígidos ficava contra o movimento de pescoço e boca da égua, causando o voltar e soltar de rédeas, quando deveria ser um contato contínuo. A partir do momento que acompanhou a movimentação da boca de sua égua os dois movimentos se tornaram um só, estabilizando o contato e ficando mais confortável para os dois.

Durante todo aquecimento teve boa conexão de ajudas de perna e assento, influenciando bem o ritmo.

Terminado o aquecimento caminhou 5 minutos ao passo para ele e sua égua respirarem um pouco enquanto o treinador explicava o exercício.

O exercício consistia em uma sequência de 5 saltos (5 obstáculos) baixos (60cm), focando no traçado do percurso e estabilização de ritmo.

1ª passagem: começou sem percepção de que o ritmo estava abaixo do necessário para o exercício. Perdeu a estabilização de contato de rédeas (ajuda de mãos), oscilando entre puxar e soltar o contato, oscilando assim também o ritmo e diminuindo a precisão na abordagem do salto, fazendo que este não ficasse tão bom, pois a fase de batida ficou mais próxima (o que é chamado de “muito embaixo”) do que o ideal para a parábola.

2ª passagem: De início focou na amplitude de galope e ritmo correta para o exercício. Mas ao longo do exercício perdeu a percepção das ajudas, que oscilaram, o que causou na não manutenção de ritmo. Causando assim com que a abordagem do salto ainda não ficasse tão boa, colocando um lance de galope a mais na abordagem e batida do salto, prejudicando a parábola e, em outros saltos na tentativa de compensar avançou mais do que necessário, prejudicando também, causando o chamado “salto flechado”, pois ao apressar o salto o cavalo não é capaz de arredondar a parábola do salto.

3ª passagem: Conseguiu estabilizar o ritmo e amplitude do galope corretos desde o começo. Usando as três ajudas (assento, perna e mão) durante todo o exercício de maneira correta. Assim, quando necessário ajustar, voltando ou avançando quanto necessário, percebeu e agiu da maneira certa, tendo êxito no exercício.

Apêndice F - Descrição filmagem de treino 3

Filmagem de treino 3 - Antônia

Arquivos: MVI_8202, 8213, 8228, 8237, 8243, 8251, 8260, 8261, 8269, 8271

A amazona tinha como objetivo no dia um treino de trabalho de plano (sem saltos), focando na parte de adestramento, sendo a eficiência das respostas das ajudas, posição correta e transição entre as andaduras, passado anteriormente por seu treinador. Para começar a parte principal fez primeiro um aquecimento.

O aquecimento foi focado em manutenção do ritmo, verificação das respostas das ajudas e descontração do movimento dela mesma e de seu cavalo. Depois de caminhar ao passo, aqueceu ao trote e ao galope.

No início o cavalo estava respondendo um pouco sua ajuda de perna, levantando a cabeça. Depois de um tempo já aquecendo começou a ceder e não reagir mais. Após estabilizada a ajuda de perna focou na ajuda de assento, nas curvas da pista fazia um círculo no chamado trote sentado, em que o tempo todo em contato com a sela utiliza mais o peso do corpo para o cavalo conseguir diminuir a amplitude do trote sem perder a impulsão, o que acontece normalmente em curvas fechadas. Ainda que fazendo o trote sentado a amazona não “senta” bruscamente na sela, é um movimento sutil que apenas intensifica a força de contato. Feito nos círculos a amazona também executou o trote sentado nas retas.

Ao pedir a transição de trote para o passo, em um momento o cavalo reagiu a ajuda de rédeas, a amazona então solicitou o recuo intensificando a ajuda e tirando o contato de perna, fazendo com que o cavalo desse três passos para trás respeitando a solicitação. Assim que o cavalo respondeu a amazona cedeu o contato de rédeas para que o cavalo andasse para frente e continuasse o exercício. Esta foi uma correção de quando o cavalo ignora a ajuda de mão e começa a “pesar” na boca puxando as rédeas conta a mão da amazona.

Passou para o galope e focou nos mesmos pontos porém nesta andadura. Conseguiu estabilizar bom ritmo e posição de começo, porém em alguns momentos o cavalo apressou o ritmo e a amazona teve dificuldade em corrigir com ajuda de rédeas pois quando acontecia perdia o alinhamento de ombros, antecipando o tronco para frente, perdendo o equilíbrio. Assim que conseguia restabelecer a posição e o equilíbrio o cavalo também se equilibrava e respeitava mais o contato de rédeas não apressando o ritmo. Depois de estabilizado a posição e ajuda de rédeas passou para o exercício de galope sport.

O galope sport é a diminuição do contato do assento, o que faz com que a amazona tenha que ser capaz de manter o ritmo apenas com a ajuda de perna, mas faz com que o cavalo busque alongar mais a coluna, pois também é uma posição em que se deve aliviar o contato para que o cavalo busque avançar. É muito usado em momentos de percurso em que é necessário aumentar rapidamente a amplitude do galope. Para treinar essa alternância entre assento, sem perder a manutenção das outras ajudas, a amazona fazia nas retas longas da pista galope sport e nas retas curtas galope sentado. Em alguns momentos tinha dificuldade em voltar com o alinhamento de ombro sem perder o equilíbrio, aos poucos ao longo do treino foi conseguindo fazer essa alteração sem desequilibrar.

Voltou para parte de exercício ao trote, agora mais aquecido após o galope, focando nas transições, no trote sentado e executando mais círculos com foco na lateralidade agora que seu cavalo já estava com a musculatura mais descontraída. Aos poucos o cavalo foi relaxando até que estava com a cabeça abaixada, o pescoço e coluna alongadas e cedendo a todas as solicitações da

amazona. Enquanto o cavalo ia se alongando ela ia cedendo a rédea em sinal de agrado e de que o treino havia finalizado. Passou para o passo para caminhar até a respiração desacelerar.

A amazona quis deixar um comentário sobre o treino dizendo o que sentiu do cavalo:

- *Pode falar.*
- Pode falar? Bom, ele é um cavalo que apressa muito. Então, ele depende muito do meu equilíbrio. Ele é um cavalo que eu tenho que estar sempre com a postura correta, “para trás” , porque ele gosta de apressar, é ansioso. Então, se você reparar eu trabalhei muito transições e... Essas transições tem que ser feitas de maneira equilibrada, porque eu tenho mania, se você reparar em algumas meu corpo passou a frente. Isso faz com que ele tensione e queira correr. O que é ruim para o meu trabalho, porque isso é o que ele faz, então eu tenho que estar o tempo todo... No círculo. No círculo é a melhor maneira dele... Se você reparar eu pegava um galope, aí eu reunia [a amplitude de galope] e trazia ele para um círculo pequeno.
- *Aham*
- Esse círculo é para ele entrar melhor, ele tem que entrar melhor com o posterior [quando o cavalo usa as patas posteriores com mais impulsão pisando embaixo do seu centro de gravidade], e para isso eu tenho que estar com o meu equilíbrio para trás.
- *Para trás, aham*
- E... Lógico, alguns eu joguei meu corpo para frente. Você repara que alguns não ficou tão bem feito, ele meio que tensionou, brigou um pouco. Quando eu jogava o corpo para trás ele automaticamente reunia sem eu fazer muito esforço. Porque na realidade a rédea ela está para orientar. Então, é o nosso equilíbrio que ajuda mais para isso. Então o tempo todo eu tentava jogar o meu equilíbrio um pouquinho mais para trás para o posterior dele.
- *Legal, e você acha que o seu equilíbrio quando ele passava à frente era mais porque você não percebia ou por dificuldade de manter mesmo atrás?*
- Um pouco de dificuldade minha. Principalmente quando ele dá uma “enqueixada”[expressão usada para quando o cavalo pesa na boca, jogando o peso e o equilíbrio para baixo], eu sou ansiosa também. Então eu acabo fazendo um pouco assim [demonstrou colocando o tronco para frente, principalmente os ombros] e, logo após quando eu percebia que o negócio não tava ficando bom, automaticamente eu jogava o meu equilíbrio. Eu dou uma exagerada às vezes um pouco para trás porque para ele eu acredito que seja bem melhor do que à frente. Porque ele tem essa tendência de querer correr e querer ficar com a cabeça para baixo. Então a gente joga o equilíbrio [para trás] para ele ativar o posterior e levantar essa frente dele. O que para mim é ótimo para o salto.

Apêndice G - Descrição filmagem de treino 4

Filmagem de treino 4 - Caetana Arquivos: MVI_7769,7770,7789,7790

O treino de Caetana neste dia era um trabalho de plano, chamado assim no hipismo pois não há saltos no treino. É focado no adestramento, na condução do cavalo e na relação cavaleiro e cavalo, posição correta, ajudas e comunicação corporal com o cavalo. É quando se corrige erros e enfrenta dificuldades que aparecem nos treinos de salto em relação à técnica.

Iniciou o treino caminhando ao passo até sentir que seu cavalo estava pronto para começar o treino. Para um primeiro aquecimento começou trotando ativando a andadura ao trote, mantendo um ritmo constante e estabilizando as ajudas de perna, assento e mão sentindo como estava as respostas do cavalo, ao longo do aquecimento foi estabilizando a posição e alinhamento correta de sua postura. Sentido que estava suficiente para o trote passou para o galope, verificando os mesmos pontos nessa andadura.

No início o cavalo estava reagindo à ajuda de perna levantando a cabeça contrariando os comandos e perdendo o contato das ajudas de rédeas, também contrariando os comandos das mãos. Porém, também em resposta às mãos um pouco abaixo da linha boca-mãos-cotovelos, com polegares para baixo e que ainda não estavam estabilizadas, mas quando a amazona conseguiu corrigir de forma a ser mais firme com a ajuda de pernas, e ser mais efetiva nos seus comandos, o cavalo aos poucos foi também estabilizando e cedendo às suas solicitações. Assim também suavizou o contato das ajudas como resposta de agrado.

Colocou na andadura ao passo para voltar a respiração ao normal antes de continuar o treino. Neste meio tempo, como a amazona era uma profissional, foi perguntado a ela se gostaria de dizer ao vídeo como ela estava sentindo ele para depois auxiliar na análise. Seu relato:

- Estou sentindo ele com vontade, um pouquinho rígido no corpo, ainda não está tão solto quanto deveria, mas acho que fazendo as transições [mudança de uma andadura para outra] agora, daqui a pouco ele vai estar bem mais solto do que está agora.
- *Você acha que ele está reagindo muito a alguma ajuda, algum comando?*
- (A ajuda de) perna. Tá um pouquinho “cosquento” sabe?
- *Tá. “Cosquento”?* Essa palavra é nova [risadas]
- E aí quando ele reage à perna e eu ponho a perna ele perde um pouco do contato (da boca com as mãos e rédeas) [amazona demonstrou levantando com sua cabeça]. Começa na perna e depois vai pro contato.
- *Tá.*

Voltou ao treino focando nas transições entre trote e galope. Depois que começou a responder bem as ajudas, principalmente de perna, ao fazer as transições foi relaxando a musculatura (o que a amazona mencionou como soltar), e a amazona foi agradando fazendo corinho no pescoço do cavalo para que ele entendesse que reconhece como positivo e aos poucos das próximas vezes responder mais rápido.

Foi perceptível que enquanto o cavalo cedia aos comandos e estabiliza posição, e relaxava a musculatura quando o corpo também cedia abaixando a cabeça e o pescoço alongando a coluna, mantendo maior impulsão, um melhor ritmo e o movimento mais alongado. A medida que o cavalo alongava a coluna e o pescoço a amazona também cedia dando mais comprimento de rédea, ainda que mantendo o contato elástico.

Finalizou colocando ao passo para recuperar a respiração e desacelerar, quando fez a transição em sinal de relaxamento o cavalo já baixou o pescoço e a cabeça descontraindo toda a musculatura e a amazona deu todo o contato de rédea para ele se alongar. Caetana comentou que terminou satisfeita com o treino.

Apêndice H - Descrição filmagem de treino 5

Filmagem de treino 5 - Adriana Arquivos: MVI_ 8019, 8024, 8029, 8035,

A amazona iniciou o treino com seu cavalo com um aquecimento rápido, como em situações de competição, para passar para parte de salto. Neste momento focando em aquecer a musculatura mantendo ritmo e procurando descontrair nas três andaduras (passo, trote e galope) enquanto verifica se está mantendo o posicionamento do corpo.

Depois de aquecidos enquanto mantia a andadura ao passo para voltar a respiração ao normal após o aquecimento escutava de sua treinadora o exercício que faria. A proposta era: 3 obstáculos seguidos dispostos em uma linha reta no meio da pista, com quatro lances de galope entre eles. Deveria entrar no exercício saltando o primeiro obstáculo e já logo na recepção do salto começar a fazer um círculo voltando no mesmo, dessa vez seguindo em linha reta para o próximo em 4 lances de galope, devendo repetir a mesma coisa: um círculo e uma linha reta, até ter passado os três obstáculos. Depois de passado os três obstáculos começaria invertendo (iniciando pelo que terminou na última passada).

1ª passagem: Iniciou mantendo um bom ritmo em linha reta, quando foi mudar o traçado para o círculo diminuiu a pressão da ajuda de perna e aumentou a ajuda de mãos, fazendo com que o cavalo perdesse o ritmo para trás, depois do segundo salto recuperou as ajudas e o ritmo, fazendo com que os 4 lances ficassem mais iguais e com um melhor salto. Ao inverter a ordem do exercício não percebeu que ao passar perto da porta da pista o cavalo diminuiu o ritmo (comum entre os cavalos, pois é por onde eles saem da pista), e não reagiu com a ajuda de perna para corrigir, antecipou o movimento de salto na decolagem e momento de suspensão ficando com o equilíbrio ântero-posterior à frente do movimento, fazendo com que o cavalo também perdesse um pouco o equilíbrio e não fizesse um bom salto. Nos saltos seguintes reagiu bem, executando bem o exercício e dando bons saltos.

2ª passagem: ao tentar corrigir a passada pela frente da porta da pista antes do salto apressou um pouco o salto, deixando o último lance menor e apressado, fazendo a parábola do salto ficar “flechada”, porém teve atitude e tentou corrigir o que teve uma boa consequência depois, achando o meio termo e executando o exercício da maneira correta.

3ª passagem: no segundo salto durante a abordagem e a batida ficou com a ajuda de mão rígida o que resultou em uma movimentação de salto um pouco ruim e um leve desequilíbrio da amazona e do cavalo, restabelecido logo depois da recepção. No salto seguinte na tentativa de corrigir, em vez de aliviar a mão apressou o salto com a pressão de perna e antecipando o corpo, também não resultando em um salto bom, ficando “flechado” novamente. Depois corrigiu conseguindo um bom salto seguinte.

4ª passagem: a treinadora solicitou que fizesse só em linha reta. Os três saltos foram ótimos, tantos as 5 fases do salto quanto as ajudas se mantiveram estáveis.

5ª passagem: no segundo salto a abordagem foi muito próxima, o que fez o cavalo cair mais longe na fase de recepção e os 4 lances ficarem mais curtos, a amazona também demorou para retomar o contato das rédeas depois do salto, não voltando a tempo e ficando ruim a abordagem do próximo salto (muito curta), os outros saltos foram bons como na passagem anterior.

Depois dessa passagem o conjunto terminou o exercício e caminhou mais 5 minutos ao passo para relaxar e voltar a respiração ao normal.

Apêndice I - Descrição filmagem de treino 6

Filmagem de treino 6 - Oswaldo **Arquivos: MVI_ 8549, 8563, 8583 ,8584, 8590**

O cavaleiro tinha como objetivo no dia um treino de trabalho de plano (sem saltos), focando na parte de adestramento, sendo a manutenção de ritmo, eficiência das respostas das ajudas, posição correta e transição entre as andaduras. Para começar a parte principal fez primeiro um aquecimento rápido, pois o dia estava com temperatura muito quente, passando por passo, trote e galope buscando ativar as andaduras e manter o ritmo estabilizando as ajudas e posição correta.

Depois de aquecido passou para a parte principal do treino, fez um exercício de serpentina (cortar a pista em um formato de “S”) para trabalhar a descontração e lateralidade de sua égua. Neste exercício fez todo ao galope amplo. Variava a amplitude para médio e reunido quando fazia círculos pequenos nas extremidades da pista depois das serpentinas, treinando assim a resposta às solicitações para que alterasse as amplitudes do galope, como ocorre em percursos. Estas solicitações eram feitas pelas ajudas (de perna, assento e rédea). Feito bem ao galope fez o mesmo exercício ao trote, alternando a amplitude. Repetiu mais um pouco ao trote, só que agora com mais intensidade (variando a amplitude com menos intervalo de tempo). Assim que sentiu que a égua relaxou, buscando alongar pescoço e coluna cedendo o contato demonstrando estar com a musculatura descontraída, aliviou também o contato de rédea como agrado e colocou ao passo para desacelerar a respiração.

Repetiu o exercício de alternar a amplitude de galope, só que agora passando uma vara no chão, simulando a abordagem de um salto, treinando manter a mesma descontração e manutenção de ritmo nas amplitudes que treinou no momento anterior. Todas foram passadas muito positivas. Assim que fez uma vez para cada lado vindo dos dois sentidos da pista agradou sua égua (fazendo carinho no pescoço) e colocou ao passo para descansar e desacelerar a respiração, terminando assim o treino.

Apêndice J - Descrição filmagem de treino 7

Filmagem de treino 7 - Melissa Arquivos: MVI_ 8598, 8599, 8600, 8606

O treino da amazona era um treino para competição, então faria um aquecimento rápido como ocorre em campeonatos e já passaria para os exercícios de salto.

No aquecimento passou pelas três andaduras (passo, trote e galope) buscando sentir como a sua égua estava, estabilizar ajudas (assento, perna e mão) e posicionamento correto, para que assim quando passasse para a parte principal do treino estivesse o mais sincronizada possível com sua égua. Depois de sentir que o aquecimento já estava suficiente, caminhou um pouco ao passo para que sua respiração e de sua égua desacelerasse enquanto escutava de seu treinador qual seria o exercício de salto.

No primeiro momento começou o aquecimento de salto passando por um obstáculo isolado entrando uma vez para cada lado e pelas duas direções da pista. Seu treinador fez algumas falas para estabilização do ritmo no galope necessário para o percurso, contando assim as batidas de galope em voz alta nos 3 tempos (falando “um, dois, três” sincronizado com o barulho de batida das patas do cavalo no chão) enquanto a amazona galopava para que ela sentisse se estava no ritmo certo ou não. Assim, percebeu quando o ritmo estava abaixo ou acima do necessário em certos pontos do exercício, reagindo como necessário com as ajudas para alteração do mesmo. (ou seja, utilizando ajuda de perna e assento quando estava abaixo para aumentar o ritmo, e ajuda de mãos quando precisava diminuir um pouco o ritmo).

Iniciou o exercício do percurso. Manteve o ritmo necessário, não apressou os saltos e manteve a posição correta o tempo todo, conseguindo bons saltos e um percurso ótimo pela avaliação de seu treinador. Seu treinador, depois de dizer o feedback positivo apenas falou do último salto em que a amazona precisou avançar, utilizando a ajuda de perna e de assento, relatou que havia sido “um pouquinho tímida” e que poderia ser um pouco mais eficaz. Disse - “não tem “será?”, é isso ou é aquilo, precisa de confiança. Você monta bem, precisa confiar no seu tato. O resto todo muito bom!”.

Como seu treinador viu como muito positivo decidiu com a amazona subir os obstáculos para que ela fizesse mais uma vez, colocando o percurso na altura de sua próxima categoria de competição.

Executou o percurso mais uma vez na altura mais alta. Manteve o ritmo muito bom mais uma vez, para o quarto salto demorou um pouco para reorganizar o ritmo depois do salto anterior e acabou apressando um pouco a batida do salto, o que fez com que fizesse a falta. Porém, logo se reorganizou e continuou muito bem o restante do percurso, mantendo a calma sem se deixar abalar pelo erro anterior, o que foi muito positivo.

Seu treinador deu estes feedbacks e elogiou dizendo que o que mais gostou foi do autocontrole da amazona que, mesmo tendo subindo a altura para a da nova categoria não se deixou abalar, e além disso conseguiu recuperar a organização mesmo depois do erro. Terminando muito bem. Pediu para que ela repetisse apenas o obstáculo que fez a falta, repetiu e terminou muito bem. A amazona caminhou ao passo com sua égua até voltar a respiração ao normal.